



PADRES COMPROMETIDOS

SESIÓN 8: ES HORA DE PREOCUPARSE

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

- Haga tiempo durante el día para hacer algo para usted.** Mientras sus hijo/as están en la escuela o con un miembro de la familia, puede hacer tiempo para hacer algo que le brinde alegría. Encuentre lo que le gusta hacer o una actividad que le ayude con el estrés y ihágalo!
- Salga a caminar o correr al aire libre.** Una forma de ayudarse a relajarse es pasar un tiempo al aire libre. Puede hacer diferentes cosas al aire libre, como caminar, correr o andar en bicicleta. También puede hacerlo con su familia.
- Busque un pasatiempo.** Los parques y centros recreativos o las organizaciones comunitarias a menudo tienen clases gratuitas para adultos. Es posible que encuentre una variedad de clases en su comunidad en las que puede inscribirse. Por ejemplo, puede haber clases de manualidades o incluso de aprender a usar la computadora.
- Remedios caseros.** De generación en generación, nuestras familias han transmitido recetas de remedios caseros o téis que mejoran nuestro estado emocional, físico y mental. Estos téis nos ayudan a relajarnos o a sentirnos más cómodos, como beber téis de manzanilla o menta. Sin embargo, siempre es importante buscar el consejo de un médico.

| Estrategia de autocuidado | ¿Para qué sirve? ¿En qué le puede ayudar? |
|-----------------------------------|---|
| Ejemplo: Acostarse temprano | Le ayuda a relajarse después de un día/semana agotadora |
| Ejemplo: Beber té de siete flores | Ayuda con el estrés y promueve la relajación |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |